大常識

褚民誼題

第一九八期
中華民國十九年十月十日
每份售洋二分
(上海小西門蓬萊市場博覽書局內)

定報價目
每三日出版一張、本外埠(全年)二元、(半年)一元二角、寄費在內、國外加倍、郵票九五折通用

廣告刊例
封面每期每格五元、每格十四字高十行、闢中縫分三格每期每格七元、新聞中及長期面議

恭祝今年的國慶(筆花)

國慶年年要恭祝的、那麼爲什麼我要說恭祝今年的國慶呢，因爲今年的國慶、比往年不同、那些殘餘軍閥和共產黨一個個都形消影滅、逃之夭夭，勞苦功高的蔣總司令、運籌帷幄、努力進攻、把閻錫山汪精衞馮玉祥這班害國的逆賊、一個個都撲滅了，這是多麼欣幸的事呀、所以我說今年的國慶、值得恭祝、但願明年、後年，一年一年未來的國慶、比今年要格外值得恭祝，那是我們做民衆一百二十分的希望、我們的口號是恭祝今年國慶萬歲、恭祝明年後年以至萬萬年的國慶萬歲……萬歲……

余之個人衞生談(王陽明)

余十八歲時大病、幾死、幸賴某醫、得以轉危爲安、以保餘年、於是銳意改革、講究衞生、舉凡惡習、概行屏除、迄今六七年間、身體強健、精神清爽、較諸往日、大相逕庭、所謂無病便是仙者、余有得焉、爰不揣固陋、將日常飲食起居、列有規程者述之、海內高明之士、有以教我，

上午六時起身、開窗戶、疊被鋪、赴廁所、(大便即於此時行之)然後盥洗、飲鹽湯一杯、(俗名潤腸湯)以盪滌胃腸之宿積、赴空曠之地、呼吸新鮮空氣、以上各事、均當循序爲之、斷不可顚倒錯亂也、七時至八時自修、八時後、閱本埠各報、一切函牘均於此時爲之、不進晨餐、蓋余嚴止朝食、行之有六七年、未嘗或輟、九時起至午後四時、在辦公室辦事、十二時午餐、稍憩二十餘分鐘、四時後、爲各種運動、間或徒步江濱、至六七里不等、六時進晚餐，閱外埠各報、七時至九時半自修、此後談笑娛樂、漸行休息，有時閱讀各種雜誌、總以不費腦力爲限、十時半靜坐、半小時或一小時後，乃入睡鄉、以上規定、乃余數年來行之、未嘗或懈、頗覺有效、愛讀本報諸君、不仿試之、

急救法(陳祥傳)

讀本報第一百八十一期、有蔣壽生同志所作『急救法』一稿，頗有奇效、今余不覺肢癢、亦將管見所得，錄之於左、

(一)縊死　用皂莢末吹入耳鼻、即可復甦、頗驗、

(二)溺死　以生半夏研末、吹入鼻中、即活、

(三)壓死　葱心刺入耳鼻、出血即醒、

(四)火傷　不省人事、發熱、可速將童便二碗燉熱，飲之、毒不入腹、未幾漸愈、

(五)醉死　可向藥店購葛根二兩、煎湯服之、即解、

(六)咬傷　凡被人咬傷者、用鉛版灰調以蔴油、敷之即效、

(七)刀傷　用琥珀屑敷之，則血立止、且可止痛、

(八)骨鯁　如食魚不愼而爲魚骨所鯁，可購威靈仙三錢、煎湯漱之、即消、

(九)蛇傷　以犬糞塗之、即愈，

(十)貓傷　用薄荷葉搗爛取汁、敷於患處、頗效、

柴米夫妻

報介紹並代售

每册僅售一角九分
外埠函購郵票十足通用

內容有趣　描寫深刻

你感到失業的痛苦麼？你感到現代婚姻制度的缺點麼？這篇小說是專門描寫失業的痛苦與現代婚姻制度的缺點的、文字淺顯、描寫深刻，現由本館代售、門售與函購均所歡迎、

蓬萊市場

▶恭祝國慶紀念◀

聯合舉行大減價

▶自十月七日起至十三日止◀

▲振興滬南商業
▲提倡中華國貨

三友實業社、中華琺瑯廠、家庭工業社、冠生園、老大房、九洲藥房、中華貿易公司、蓬萊照相館、啓明染織廠、勝德織造廠、成織造廠、蓬萊西餐社、蓬萊酒家、公興銅鐵床廠、新順西式木器號、冨源雙刀葯水廠、沈福記皮件公司、迎賓館茶室、集賢樓酒館、南昌襪廠、九豐綢緞局、華福製帽廠、三星金店、上海鞋室、立揚鞋廠

沈衡莊烟兌店、博覽書局、冷香閣碑帖印社、紅葉書畫社、四寶齋筆墨文具、鄒謹初大畫家、鄒儉齋美術寫眞、上海書店、久和襪廠、葉義記內衣支店、滬南襪廠、杭州張小全支店、中華協記餅乾廠、永豐陽傘廠、博愛服裝號、好華國貨商店、振華陶器廠、月華織造廠、達陽綢緞布疋局、仁昌永料器廠、志成藤竹器號、杭州商店、一枝梅理髮館、張永記鞋廠、或光人造象牙廠

▲優待惠顧諸君
▲舉行誠意減價

▶歡迎參觀◀

□父母之責任（馥園）

春日爲萬物生育之時、亦爲兒童發育最旺之期、原發育期爲生理上不可免之時期，兒童於此時因慾念之熾，每易作非禮行爲，戕伐身體，致遺終身之憂，甚可哀也，此事雖由兒童缺之自制心所致，要亦爲父母之罪，何則，吾國人每不講生理、至若生殖器之構造，及其保護等等，更諱莫如深，其肯爲兒童言之乎，兒童既不得父母正當之解說，則退而求之淫穢之書，卒至導入罪惡，豈非父母之罪耶，故吾以爲父母在兒童發育期間，當有三種責任，

其一，當詳細爲兒童解說身體之構造及其保護，而於生殖器部分，尤宜明晰，斷無絲毫諱言之必要，既明此，當更述非禮行爲之不合，及其危險之結果，兒童知所警戒，自不敢自戕其寶貴之身體矣，

其二，當嚴禁兒童閱看淫穢小說，而購有益身心引人入勝之書籍，與之消遣，至若家庭間之正當娛樂，若打彈擊球等，更爲必要之事，總之務使兒童自朝至暮，圍其身心於道德範圍之內，無暇有邪亂之思想，更無論邪亂之行爲、

其三，當使兒童之起居衣食等，減少觸動慾念之機會，德國小學生所着之褲、兩旁不許有納手袋、用意頗善、類此之事、爲父母者皆當施用於發育時之兒童、他若被褥溫度之適可、衣褲尺寸之寬大等、皆爲減少觸動慾念之要點、愼勿以細事而忽之、

□吃的常識

▲四川菜（四）（知味）

用極長久的火候、養得那魚骨節酥透、所以吃起來酥軟異常、無骨鯁之虞、而味道也因着火候到家的關係、很是入味、這兩件冷盆、讀者以後到川菜館的時候、不妨嘗試一下、其餘熟菜之中、有紅燒獅子頭、奶油菜心、神仙鷄、紙包鷄、這幾種、也是拿手的、只是價目比京菜館來得昂貴、人少了去吃、很不值得、即平常好友邀遊、到飯館小酌、到川菜館也無意識、但一旦有貴客到來、或是賓朋雲集、那麼要算川菜館最爲堂皇闊綽了、（未完）

□衣服沾污的洗除法（馬良）

我們無論處於家庭中、學校中、或社會上、總不免有幾種顏色的物事、來沾污我們的衣服、使衣服不能清潔、如藍墨水、碘酒、及墨汁等皆是、所以我們不得不想出幾個法子來、洗去那一切的污跡、現在將我平日所實驗的幾個法子，寫出來告訴諸君罷、

（一）藍墨水　如白的布綢等物、染了藍墨水、無論久暫，都可以洗去，即將染藍跡的一處、浸於錳酸鉀溶液、或名鉄錳上礬溶液內、（本品一分水百分）約半分鐘取出、（此時藍色已被此溶液化去、該處則染成紫色、）即洗滌於檸檬酸水內、（本品一分水五分）其紫色亦即消去、乃與平常無二、

（二）碘酒　衣服等染了碘酒、即成樓色、或紫藍色、則將染污處、浸於碘化鉀溶液或名鉄氣鹽溶液內、（本品一分水十分）十分鐘後、復洗滌之即去、

（三）血跡　衣服初染血時，以冷水洗之即脫、如經久不能洗去、可洗於食鹽水內（本品一分水十分）即脫、

（四）墨汁　如一染墨汁、即浸於上述檸檬酸水內、（或用果酸亦可）三小時餘、然後洗之、可望脫去、雖不能完全消脫、然較平常的法子好得多了、

□眼之衛生（張嘉祿）

（一）光線過強、則害及網膜、甚有傷於視力、（二）光線過弱、則目與物必接近、易成近視、（三）凝視一物、不可過久、以防過勞目力、（四）斜視爲斜視眼之起因、（五）搖動之物、最易傷目、宜謹防之、（六）塵沙入目、須設法取出、或任其自然，切不可撫摩，致起炎症、（七）極小之文字，閱讀不宜過久、以防眼之調節機過於疲勞（八）在車中及薄暮時或燈光之下，不可閱小字之書、（九）每日晨起、宜用清水洗滌、不可間斷、（十）宜時眺遠景、以養目力、（十一）眼有不爽時、切不可妄點現成之眼藥（十二）既患近視眼、宜速配適當之眼鏡、否則大有礙於健康。

博覽書局

恭祝國慶紀念

大減價　大贈品

滿洋一元奉送書劵一角

特設廉價部

本月七日起至十三日止

一折　二折　三折　四折　五折

出售

▲歡迎參觀　△誠意招待

（地点）小西門蓬萊市場內

□不合衛生之裝飾（福源）

審美作用，爲人類高尚之樂趣，然一般無識之徒、專以時髦風流爲美、遂置衛生於不顧、青年女子、中毒尤深、蓋我國習俗、女子大都依靠男子生活、故不得不以媚術求歡於男子、種種裝束、由此而生、其能否合於衛生、一一述之如下、

（一）束乳　女子束乳之風、我國獨盛、實妨礙發育、有害衛生、且一旦嬰兒墜地、若無乳汁以哺之、遂成性命之憂、豈不痛哉、

（二）穿耳　女子幼時穿耳、必號哭鳴痛、爲父母者、竟忍心下手，致成流血之慘、偶一不慎、腐爛成疾，而爲之者、猶以爲不如是不足以完全其美也、惜哉、

（三）露臂　西洋女子，以露胸爲美、我國則以露臂爲美、但夏日臂部汗腺與空氣接觸，最易感染疾病，即冬日驟受嚴寒、易成凍瘡、甚者肌肉腐爛、有何益哉、

（四）塗粉　塗粉之風、日本最盛、然我國女子、亦不能免、蓋以塗粉之後、可使面色紅白得宜、自稱艷美、但易中鉛毒、反致面起黑點，弄巧成拙、徒自苦耳、

（五）高底鞋　我國女子、往往仿效西人、以高底鞋爲美、殊不知行路不便、偶一不慎、易致傷足斷骨、爲害非淺、

（六）戒指　戒指手鐲，雖爲飾品、但易阻止血液、有礙衛生、即日常所用之手錶，亦犯同一之弊焉、

（七）眼鏡　眼鏡本爲實用品，足以補助目力、防止風沙、而時髦之輩、移作飾品、以爲美觀、久之眼球失神、視力薄弱、悔不及矣。

□本報上期被印刷所所誤、以致脫期、本期提早一天、以附原定日期、特此通告、

□南京路大慶里口中華康健會、近正籌設康健醫院、擬請曾立羣博士擔任外科主任、現設醫所於會內、每日上午十時至十二時、由鍾廷杏君擔任診務、會員免費、

孕婦食料之常識（呆呆）

人之生存間、身上物質、逐漸分解，故須攝相當之養分以補之、足以維持此生命之養分、曰保護健食量、此雖因身體之大小與勞動之多少而所攝之量不同、大約百斤之男子，不可不攝可消化蛋白質二兩、可消化炭水化物十五六兩、婦女較男體量小、故食量亦頗小、成人之女子、食量祇成人男子之八成、

婦人姙娠、則因身內胎兒發育、須攝養分、猶本店分設支店而需二重開銷也、故孕婦比平日需養分更多、姙娠之初、胎兒之發育遲、其養分不必多、至第七月、胎兒頗大、爾時發育急速、孕婦之食物非選多含養分者不可、今比較七月胎兒與初生嬰兒之身體、以觀胎兒之發育上、需養分幾何、

	（重量）	（固形物）	（蛋白質）	（脂肪）	（灰分）
七月胎兒	廿二兩九錢至廿五兩	三兩八錢至四兩	二兩半	六錢半	六錢半
初生嬰兒	八十兩	念一兩五錢至念五兩	九兩四錢至十兩	九兩四錢	二兩一錢至二兩半
百日間之增加	五十六兩二錢	十七兩半至念一兩二錢	六兩九錢至七兩半	八兩八錢	一兩半至一兩六錢
一日之增加	五錢六分	一錢八分至二錢一分	七分至八分	九分	一分半至一分九釐

觀此表、可知胎兒一日增加重量五錢以上、而蛋白質亦每日需近一錢，故孕婦極宜多攝蛋白質，不但胎兒欲造身體而需養分甚多，凡姙娠中、其生活機能亦頗活潑，於母親身內分解之養分量、亦較平日多甚、是以食量大增、而儘力攝取養分，

然則姙娠中應選何種食物乎、欲造胎兒身體、則需富於蛋白質、脂肪、燐酸、石灰等養分之獸鳥魚肉卵牛乳等、植物質之豆類豆腐、亦富於蛋白質、果物又可攝取灰分、